

I. THỰC TRẠNG CHUNG

1. Lý do chọn chuyên đề:

Trong môn Bóng chuyền sức bật là năng lực thực hiện bật để nâng trọng tâm cơ thể lên cao hoặc ra xa một cách nhanh nhất. Trong luyện tập, thi đấu Bóng chuyền thì sức bật của vận động viên rất có ý nghĩa trong các tình huống đối kháng với đối thủ. Sức bật rất cần thiết khi thực hiện các thao tác kỹ thuật như phát, chuyền, chắn bóng và nhất là khâu đập bóng. Việc bật cao không chỉ giúp học sinh thực hiện các pha tấn công mạnh mẽ mà còn tạo lợi thế lớn trong trận đấu. Để nâng cao khả năng bật cao cần nắm rõ kỹ thuật thực hiện, từ tư thế chuẩn bị, lấy đà, giậm nhảy và đáp xuống. Biết cách bật cao trong Bóng chuyền, cách thực hiện các bài tập bổ trợ cho kỹ thuật bật cao và phương pháp khoa học để cải thiện sức bật, từ đó giúp học sinh chơi Bóng chuyền tốt hơn.

2. Thuận lợi:

- Học sinh đều ở nội trú trong trường nên dễ dàng tham gia tập luyện tại trường.
- Nhà trường có sân bãi đầy đủ nên tạo điều kiện để học sinh tham gia tập luyện.
- Học sinh học theo chương trình GDPT 2018 nên dễ phát huy tối đa trong bộ môn.
- Đa số các em đều chăm ngoan, lễ phép và rất năng động trong các hoạt động phong trào.
- Đa số học sinh có chiều cao, năng khiếu tốt để tham gia tập luyện.

3. Khó khăn:

- Học sinh chưa biết cách đưa các bài tập sức mạnh chân, cơ bụng, cơ lưng.
- Chưa biết cách để đưa ra các bài tập sức bật đạt hiệu quả trong tập luyện và áp dụng tư tập luyện hằng ngày.

- Học sinh chưa biết rõ về chế độ dinh dưỡng, nghỉ ngơi, hồi phục và lưu ý sau khi luyện tập.

- Học sinh chưa bật nhảy đúng cách để phát huy tốt sức bật trong các giai đoạn môn Bóng chuyền.

II. MỘT SỐ GIẢI PHÁP

1. Biện pháp 1: Các bài tập bật cao

1.1. Squat:

Người tập vừa thực hiện Squat vừa bật nhảy mà vẫn đảm bảo về đúng tư thế Squat trước đó. Động tác này hỗ trợ rất nhiều cho phần cơ đùi, cơ bắp chân và cơ mông. Thực hiện bài tập theo các bước sau đây:

- Tư thế đứng thẳng, hai chân dang rộng bằng vai và mắt hướng về phía trước.

- Hai tay co lại bắt chéo đan vào nhau hoặc nắm chặt và đặt ở phía trước ngực.

- Hít vào, đồng thời thực hiện động tác Squat sao cho bắp đùi song song với sàn.

- Dồn lực xuống gót chân, bật nhảy lên thật mạnh và thở ra. Hai tay đánh về phía sau theo nhịp nhảy.

- Khi mũi chân tiếp đất, cơ thể chuyển về tư thế động tác Squat như ban đầu.

- Lặp lại toàn bộ động tác để tiếp tục. Thực hiện liên tục 2-3 hiệp, mỗi hiệp 8-10 lần.





1.2. Bài tập nhón chân:

Cơ bắp chân đóng vai trò rất quan trọng trong việc bật nhảy. Cơ bắp chân chắc khỏe thì khả năng bật càng cao. Do đó bài tập nhón chân có tác dụng rất lớn trong việc bật nhảy. Cách thực hiện bài tập nhón chân như sau:

- Đứng thẳng, khoảng cách hai chân dang rộng bằng vai và mũi chân hướng về phía trước.

- Nâng người lên bằng cách nhón và đứng bằng mũi chân, giữ nguyên tư thế trong vòng 30 giây.

- Trở về tư thế ban đầu. Thực hiện liên tục 15-20 lần để có kết quả tốt nhất.

Lưu ý: Khi nhón chân cố gắng vươn cao nhất có thể, đầu gối luôn giữ thẳng.



1.3. Bài tập nhảy dây:

Nhảy dây có hiệu quả rất tốt trong việc nâng cao thể lực và sức bền của cổ chân lẫn sự dẻo dai của cổ tay. Có thể thực hiện nhảy dây theo hướng dẫn sau:

- Đứng thẳng, thả lỏng cơ thể, tay cầm dây nhảy và đặt dây ở phía sau gót chân.
- Dùng lực cổ tay để xoay dây về phía trước. Khi dây gần tiếp xúc với chân thì bật nhảy lên không trung.
- Phối hợp nhịp thở đều đặn. Thực hiện liên tục cho đến khi kết thúc bài tập.

Lưu ý: Trong quá trình tập, chỉ nên tiếp đất bằng mũi chân để tối đa hiệu quả bài tập, đồng thời khi bật nhảy không nên nhảy quá cao tránh bị mất sức.



2. Biện pháp 2: Cách bật cao trong bóng chuyền đúng kỹ thuật, hiệu quả



- Tư thế chuẩn bị:

Đứng chân rộng bằng vai: Đảm bảo chân cách nhau một khoảng bằng vai để có sự ổn định.

Gối hơi cong: Giữ gối hơi cong để chuẩn bị cho động tác bật nhảy.

Trọng tâm dồn vào mũi chân: Điều này giúp có thể bật lên nhanh chóng và mạnh mẽ.

- Giai đoạn lấy đà:

Hạ thấp người: Hạ thấp hông và đầu gối, giữ lưng thẳng.

Đẩy hông ra sau: Động tác này giúp tích lũy năng lượng để bật lên.

Dùng lực từ chân: Sử dụng cơ bắp chân để đẩy mạnh lên.

- Giậm nhảy:

Đẩy mạnh từ chân và hông: Sử dụng lực từ chân và hông để bật lên cao nhất có thể.

Dùng tay để tạo đà: Đưa tay lên cao để giúp cơ thể bay lên cao hơn.

- Nhảy đập bóng:

Kết hợp động tác tay: Khi đạt đến điểm cao nhất của cú nhảy, sử dụng tay để đập bóng mạnh và chính xác.

Giữ thẳng bằng: Duy trì thẳng bằng cơ thể để có thể tiếp đất an toàn và chuẩn bị cho động tác tiếp theo.

- Tiếp đất:

Tiếp đất bằng mũi chân: Điều này giúp giảm chấn động và bảo vệ khớp gối.

Gối hơi cong: Giữ gối hơi cong khi tiếp đất để hấp thụ lực và chuẩn bị cho động tác tiếp theo.

3. Biện pháp 3: Bài tập tăng cường cơ bụng

3.1. Giữ tư thế plank giúp tăng cường cơ bụng và lưng:



- Đặt hai cẳng tay, sao cho khuỷu tay thẳng hàng với vai và hai tay cách nhau một khoảng bằng vai. Có thể chắp tay hoặc úp hai lòng bàn tay xuống sàn.

- Giữ cho đầu, lưng và chân thẳng hàng như một thanh gỗ. Có thể nhìn vào một điểm cách hai tay khoảng 30cm để điều chỉnh tư thế. Đừng quên siết chặt cơ bụng.

- Giữ nguyên tư thế trong 20 giây, sau đó nghỉ ngơi.

3.2. Nâng chân giúp tăng cường cơ bụng dưới:





- Nằm ngửa trên sàn, hai tay để cách sườn úp xuống mặt sàn, vai hơi nâng lên một chút.

- Nâng hai chân lên khỏi sàn, tạo thành góc 45 độ với mặt sàn. Kéo đầu gối về phía ngực, mũi chân hướng lên trên, đùi vuông góc với mặt sàn. Sau đó đẩy hai chân duỗi thẳng ra phía sau tạo thành góc 45 độ với mặt sàn.

- Tiếp tục lặp lại động tác, tập trong 3 hiệp, mỗi hiệp từ 10 đến 12 lần.

4. Biện pháp 4: Chế độ dinh dưỡng và nghỉ ngơi

- Dinh dưỡng: Cần bổ sung đầy đủ protein gồm thịt, cá, trứng, sữa và các loại hạt. Các chất Carbohydrate gồm tinh bột, chất đường, chất xơ. Chất béo lành mạnh gồm mỡ cá, các loại hạt thực vật để cơ thể phục hồi và phát triển cơ bắp.

- Nghỉ ngơi: Đảm bảo ngủ đủ giấc 8 tiếng, ngủ trưa từ 15 phút đến 20 phút và có thời gian nghỉ ngơi giữa các buổi tập để cơ thể phục hồi.

5. Biện pháp 5: Lưu ý khi tập luyện

Để việc tập luyện đạt được hiệu quả tốt cần chú ý những điểm sau:

- Để các bài tập phát huy được tối đa tác dụng, đừng quên khởi động trước khi vào các bài tập.

- Việc tập luyện thường xuyên cần kết hợp với chế độ dinh dưỡng hợp lý mới đạt được hiệu quả tốt. Trước mỗi buổi tập luyện, nên nạp một số thực phẩm chứa

carbohydrate và protein như chuối, sữa chua...Nhưng cũng cần chú ý không nên ăn no vì sẽ làm khó khăn khi tập luyện.

- Cơ thể chúng ta cũng cần có khoảng thời gian để nghỉ ngơi và phục hồi. Vì thế đừng hoạt động liên tục trong các bài tập cường độ cao, quá sức. Điều đó không những không đem lại kết quả mà còn gây phản tác dụng.

- Việc tham khảo ý kiến của giáo viên, bác sĩ, các chuyên gia thể hình trước khi bắt đầu một chế độ tập luyện nào đó là vô cùng cần thiết.

IV. KẾT LUẬN VÀ KIẾN NGHỊ

1. Kết luận

- Trong bóng chuyền, việc bật cao không chỉ giúp học sinh thực hiện các pha tấn công mạnh mẽ mà còn tạo lợi thế lớn trong trận đấu.

- Bật cao là một phần không thể thiếu, vừa là yếu tố giúp tấn công, vừa giúp tăng khả năng phòng thủ.

- Khi có khả năng bật cao tốt, người tham gia thể thao có thể nhảy được cao, bền sức và linh hoạt hơn trong các trận đấu.

- Để có thể bật được cao, đòi hỏi người tập phải luyện tập một cách đều đặn và lâu dài. Điều này giúp cho người tập dần trở nên dẻo dai và uyển chuyển hơn.

- Bằng cách tăng cường tiêu thụ và đốt cháy mỡ thừa, các bài tập tăng sức bật sẽ hỗ trợ rất tốt trong quá trình giảm cân và ngăn chặn tình trạng béo phì.

- Việc tập luyện các bài tập tăng sức bật thường xuyên còn giúp học sinh trở nên phấn chấn, cải thiện tâm trạng và tăng chất lượng giấc ngủ.

2. Kiến nghị

- Phía Đoàn thanh niên cần tổ chức nhiều hơn các phong trào thể thao để tạo được sân chơi và chọn được các em có năng khiếu các môn vào đội tuyển của trường.

- Nhà trường cần tạo điều kiện cho các em tham gia giao lưu thể thao với các trường trong và ngoài tỉnh để đánh giá được các khả năng thi đấu, thể lực của học sinh.

Trên đây là phần trình bày giải pháp của tôi. Kính mong quý thầy, cô trong tổ góp ý để chuyên đề này áp dụng đạt hiệu quả cao hơn.

Sóc Trăng, ngày 15 tháng 4 năm 2025

Người viết chuyên đề

Kim Sóc